FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 1

GLÚTEOS/FEMURAIS/PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO	5 MIN	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO
	PASSADAS LIVRES	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	30 S INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	30S INTERVALO

FICHA DE TREINO MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 2

TRONCO/COSTAS/PEITO/ABDOMINAL



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PULLDOWN CORDA EM PÉ	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA CURVADO PRONADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÃO LOMBAR	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 3

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

			DESCANSO ENTRE SÉRIES
	AQUECIMENTO	5 MIN	
	ELEVAÇÃO PÉLVICA (APARELHO OU BARRA)	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS C/ PÉS ADUZIDOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	30 S INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	30 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 4

TRONCO/OMBROS/BRAÇOS/ABDOMINAL



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA ALTERNADO SENTADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS MERGULHO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS TESTA CORDA NO CABO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 5

GLÚTEOS/FEMURAIS/PANTURRILHA

	AQUECIMENTO	5 MIN	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO
	PASSADAS LIVRES	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	30 S INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	30S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 6

CÁRDIO DE1 HORA (140 A 160 BPMS)

DIA 7

DESCANSO